

Антипова Ж. И.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

Фидирко М. А.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук,
доцент*

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЛИЧНОСТЬ БУДУЩЕГО ЮРИСТА

Учебная дисциплина «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях, являясь частью гуманитарного образования, выступает мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и специальной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности. Она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования личности студентов, является характеристикой их общей и профессиональной культуры.

Целью физкультурного образования студентов юридических специальностей ВУЗов является формирование физической культуры личности будущего квалифицированного специалиста. Данная цель осуществляет программирующую функцию и определяет специфику педагогической деятельности при решении следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- 1) понимание роли физической культуры в развитии личности, в подготовке к профессиональной деятельности;
- 2) освоение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, привитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей;
- 5) обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки студентов, определяющей психофизическую готовность к успешной профессиональной деятельности;
- 6) приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально значимых целей.

Дисциплина «Физическое воспитание» входит в профессиональный цикл основной образовательной программы, в её базовую (обязательную) часть. Выпускник юридических специальностей ВУЗов обязан понимать

роль физической культуры в физической и профессиональной подготовке, хорошо ориентироваться в вопросах, раскрывающих социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, владеть системой практических умений и навыков. Решение задач формирования и развития профессионально значимых свойств и качеств личности осуществляется на практике через применение различных средств.

Одним из эффективных средств в физическом воспитании среди девушек юридических ВУЗов является ритмическая гимнастика. Применение ритмической гимнастики в физической подготовке студенток наилучшим образом решает задачи развития качеств личности, имеющих существенное значение для будущей профессиональной деятельности.

На основании анализа и обобщения педагогической, психологической, специальной, научно-методической литературы, а также программно-нормативных документов нами была разработана экспериментальная программа по ритмической гимнастике, которая была апробирована на занятиях по физическому воспитанию среди студенток I, II и III курсов судебно-административного факультета в период 2011-2012 и 2012-2013 учебных годов.

Программа составлена с учетом основной направленности учебных занятий. Она включает исторический экскурс возникновения ритмической гимнастики, теоретический и практический материалы, комплексы ритмической гимнастики для самостоятельного выполнения, а также рекомендации по самоконтролю во время занятий.

Содержание теоретического раздела способствует овладению студентками специальных знаний для успешной реализации практической частью программы.

Формой практического совершенствования являются академические учебные занятия, которые проводятся с использованием упражнений, способствующих формированию и развитию качеств личности, необходимых студентам юридических специальностей для их будущей профессиональной деятельности.

Распределение учебной нагрузки осуществляется согласно учебного плана по 2 часа в неделю.

В программу включены следующие комплексы ритмической гимнастики для самостоятельных занятий:

- комплекс на развитие выносливости с использованием базовой аэробики и кардиоупражнений;
- комплекс на развитие гибкости с применением фитбола и стретчинг упражнений;
- комплекс на развитие силы и ловкости с использованием фитбола и мал. набивного мяча;
- комплекс для развития силы мышц туловища с использованием различных отягощений.

Занятия, проведенные в течение двух учебных лет, дают нам основание считать, что данная форма проведения учебных занятий имеет действительно оздоровительное значение. Студентки стали меньше болеть и пропускать занятия, посещают их с большим удовольствием, не ищут причин для пропусков, наблюдают за положительными изменениями объема своего тела и тонуса мышц. У них развиваются не только физические качества, но и чувство ритма, добавляется уверенность в себе.

В настоящее время ценным конечным продуктом образовательной деятельности студента должна быть не просто сумма знаний и навыков гуманитарного направления, а его умение применять полученную информацию в нужное время.

Другими словами не технический, выполняющий только указания руководителя, а легко адаптирующийся к внешним условиям специалист, способный к самостоятельному анализу и применению полученных навыков в условиях бурно меняющейся правовой деятельности. Использование программы по ритмической гимнастике позволяет подготовить в Национальном университете «Одесская юридическая академия» творческих, гармонично развитых, высоко квалифицированных будущих юристов.

Барсукова Т. А.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности, здоровье, а также отношение к физической культуре.

Сегодня организация учебного процесса, к сожалению, не обеспечивает каждому студенту максимального развития природных данных, глубокого овладения интеллектуальными и физическими качествами. А это, что вполне естественно, вызывает деформации в развитии личности будущего специалиста. Одной из мотивационных составляющих занятий физической культурой является желание юношей и девушек сформировать идеально пропорциональные соотношения частей тела.

Актуальность этой темы проявляется, прежде всего в том, что современные технологии минимизируют нашу физическую активность, а отсутствие движений ведет к самым тяжелым последствиям: ослабевает наш иммунитет, падает защитная способность организма и все это влечет за собой тяжелейшие смертельные заболевания.

Именно это способствовало тому, что мы выдвинули гипотезу исследования – занятия фитнесом во время учебного процесса оказывают